

脑出血的预防与早期发现

□许书华

脑出血是一种严重威胁人类生命健康的疾病,其发病突然、进展迅速,往往给患者和家庭带来沉重的打击。因此,早期发现脑出血、了解脑出血的预防措施,对于守护生命、减少悲剧的发生具有重要意义。

脑出血的预防措施

预防脑出血关键在于控制危险因素、改善生活方式,以及定期体检和及时发现并治疗相关疾病。

控制高血压 高血压是脑出血的主要危险因素之一。因此,保持血压在正常范围内至关重要。高血压患者应遵医嘱按时服药,定期监测血压,避免血压波动过大。同时,要注意低盐饮食、适量运动、减轻体重、戒烟限酒等。

防治糖尿病 糖尿病也是脑出血的重要诱因之一。糖尿病患者应严格控制血糖,遵循医生的饮食建议,坚持药物治疗和定期监测血糖。此外,糖尿病患者还应加强体育锻炼,保持良好的生活习惯。

调节血脂 高血脂也是脑出血的危险因素之一。高血脂患者应保持低脂饮食,适量摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果等。高血脂患者应在医生的指导下使用降脂药物,并定期复查血脂水平。

避免不良的生活习惯 吸烟、酗酒等不良习惯会增加脑出血发生的风险。因此,人们应尽早戒烟限酒,保持健康的生活方式。

保持良好的心态 情绪波动、

过度劳累等因素也可能诱发脑出血。因此,人们应学会调节情绪,保持平和的心态,避免过度劳累和精神压力过大。

脑出血的早期发现

脑出血的早期发现对于及时救治、降低死亡率具有重要意义。以下是一些有助于早期发现脑出血的方法。

观察症状 脑出血的典型症状包括突然出现的头痛、呕吐、偏瘫、失语、意识障碍等。一旦出现这些症状,应立即就医,以便得到及时的诊断和治疗。

注意体征 脑出血患者还可能

出现血压升高、心率加快等情况。如果患者家属发现患者出现这些症状时,应尽快将患者送至医院。

定期体检 定期体检有助于及时发现高血压、糖尿病等脑出血的危险因素,从而采取相应的预防措施。建议成年人每年至少进行一次体检,重点关注血压、血糖、血脂等指标。

关注家族史 脑出血具有一定的遗传倾向。因此,有脑出血家族史的人应更加关注自己的健康状况,定期进行体检和筛查。

守护生命的黄金时间

脑出血发生后,早期救治至关重要。在发病后的黄金时间内,采取正确的救治措施,可以大大减轻脑损伤,提高患者的生存率和生活质量。因此,一旦怀疑脑出血,应立即拨打急救电话,将患者送往具备救治能力的医院。

在送往医院的途中,家属应保持患者呼吸道通畅,避免呕吐物阻塞其呼吸道,同时,尽量让患者保持安静,避免情绪激动和剧烈运动,以免加重脑出血。

到达医院后,医生会根据患者的症状和体征进行初步诊断,并尽快安排CT(计算机断层成像)等影像学检查以明确诊断。一旦确诊为脑出血,医生会立即采取相应的救治措施,如控制血压、止血等。

总之,脑出血的预防和早期发现对于守护生命具有重要意义。通过控制危险因素、改善生活方式、定期体检等措施,可以有效地降低脑出血发生的风险。

(作者供职于山东省聊城市人民医院脑科医院)

影像诊断技术的现状与未来

□张永刚

随着科学技术的不断进步,医学影像诊断技术已经成为现代医学不可或缺的重要组成部分。从X射线摄影、到CT(计算机断层成像)、MRI(磁共振成像)、超声等,医学影像诊断不仅为疾病的早期发现、准确诊断提供了可能,还为后续治疗方案的制定提供了重要依据。

医学影像诊断技术是医学科技发展的一个缩影,早期的X射线摄影技术,功能有限,只能提供平面图像,对于复杂疾病的诊断存在局限性。随着计算机技术的引入,医学影像诊断技术发生了革命性的变化。CT技术的出现,使得医生能够获取更为精细的断面图像,对于颅内、肺部等复杂结构的观察更为直观。MRI技术则更进一步,通过利用磁场和射频波,能够无创地获取人体内部组织的三维图像,对于软组织、神经系统等疾病的诊断具有极高的准确性。不仅如此,超声技术以其无辐射、实时

成像的特点,在产前检查、心脏疾病诊断等领域发挥着不可替代的作用。近年来兴起的介入影像技术,将影像诊断与治疗手段相结合,实现了疾病的精准治疗。

医学影像诊断技术在医学实践中的应用广泛而深入。在肿瘤诊断方面,影像技术能够准确判断肿瘤的位置、大小、形态及与周围组织的关系,为肿瘤的分期、分型提供依据;在心血管病诊断中,医学影像诊断技术同样发挥着重要作用,通过CT血管造影、MRI血管成像等手段,医生可以清晰地观察到血管的形态、走行及是否存在狭窄、堵塞等病变,为心血管疾病的预防和治疗提供有力支持。

尽管当前的医学影像诊断技术已经取得了显著的进步,但医学技术的发展永无止境。未来,影像诊断技术将在以下几个方面迎来更为广阔的发展空间。首先,随着人工智能技

术的不断发展,影像诊断的智能化将成为可能,通过深度学习等技术,计算机能够自动分析影像资料,识别病变特征,甚至在某些领域达到甚至超过专业医生的诊断水平,将极大地提高影像诊断的效率和准确性,为医生提供更加可靠的诊断依据。其次,多模态影像融合技术的发展也将为影像诊断带来革命性的变化。将不同影像技术的数据进行融合处理,医生可以获得更为全面、立体的疾病信息,从而做出更为准确的诊断。随着纳米技术、量子计算等前沿科技的不断发展,未来的影像诊断技术将更加精细、更加灵敏。

综上所述,医学影像诊断技术作为现代医学的重要组成部分,已经取得了显著的进步,并将在未来继续发挥重要作用,相信在不久的将来,影像诊断技术将为人类健康事业做出更大的贡献。

(作者供职于山东省无棣县中医院)

肾结石的成因与治疗

□王海涛

肾结石是指肾脏内形成的固体块状物,其成因较为复杂,通常与多种因素相关。

水分摄入不足

肾脏通过排尿来排除体内的代谢废物,而充足的水分摄入有助于稀释尿液,减少晶体物质在肾脏内的沉积,从而预防结石的形成。当水分摄入不足时,尿液浓缩,晶体物质容易在肾脏内聚集形成结石。因此,保持足够的水分摄入是预防肾结石的关键措施之一。

饮食不当

高盐、高脂、高糖、高嘌呤的饮食习惯容易导致尿液中钙、草酸、尿酸等物质的排泄增加,进而增加结石形成的风险。此外,食物中的矿物质和微量元素也对结石的形成产生影响。因此,合理饮食是预防肾结石的重要措施之一,应避免摄入过多的高风险食物,适量摄入富含矿物质和微量元素的食物。

药物因素

部分药物可能会导致肾结石的形成,例如,长期使用某些抗生素、磺

胺类药物等,可能诱发结石的形成。因此,在使用药物时,应遵循医生的建议,避免长期使用可能导致肾结石的药物。

代谢异常

代谢异常是肾结石形成的常见原因之一,例如,甲状旁腺功能亢进可能导致尿液中钙离子浓度升高,从而增加结石形成的风险。此外,尿酸代谢异常也可能导致尿酸结石的形成。因此,存在代谢异常的患者应积极治疗原发病,以预防肾结石的形成。

尿路感染

尿路感染是诱发肾结石的常见原因之一。细菌感染可引起尿路炎症,导致尿道黏膜损伤,使晶体物质容易在尿道滞留并逐渐形成结石。

肾结石的治疗方法多种多样,以下是一些常见的治疗方法。

药物治疗

对于直径较小的结石,药物治疗是一种有效的治疗手段。常用的药物包括排石颗粒、金钱草颗粒等,这些药物可以促进尿液分泌,减少晶体

物质在肾脏内的沉积,从而促进结石的排出。

体外冲击波碎石术

体外冲击波碎石术是利用体外产生的冲击波聚焦于结石,将其击碎成细小的颗粒,然后通过尿液排出体外的方法。该方法适用于直径小于2厘米的结石,对于一些特殊类型的结石如尿酸结石,效果较好。

经皮肾镜取石术

经皮肾镜取石术是一种微创治疗方法,是通过皮肤穿刺进入肾脏,建立通道,将肾镜插入肾脏内,直接观察并取出结石。该方法适用于直径较大的结石或复杂性的结石,如多发性结石、鹿角形结石等。

肾结石的治疗方法多种多样,患者应根据自身情况选择合适的治疗方案。在治疗后,患者应保持良好的生活习惯,以降低肾结石复发的风险。通过科学合理的治疗和预防措施,可有效提高肾结石的治疗效果,保护肾脏健康。

(作者供职于山东省泗水县人民医院)

选择最适合的分娩方式

□辛少平

随着预产期的临近,准妈妈们可能会对分娩感到焦虑和不安。对于大多数孕妇来说,自然分娩是最佳的选择。然而,在某些情况下,剖宫产可能是更好的选择。在本文中,我们将详细介绍自然分娩和剖宫产的特点,帮助准妈妈们选择最适合自己的分娩方式。

自然分娩

自然分娩是胎儿通过母体的阴道自然出生的分娩方式,这种分娩方式对母体和胎儿都有诸多好处。自然分娩有利于胎儿的肺部发育,促进胎儿与母体之间的互动。对于母体而言,自然分娩有助于产后恢复,减少产后出血和感染的风险。以下是一些适合自然分娩的情况。

胎儿大小适宜 自然分娩通常适用于胎儿大小适中的情况。如果胎儿过大,可能会增加难产的风险;如果胎儿过小,可能会影响胎儿的健康。

骨盆结构正常 自然分娩需要母体骨盆结构正常,能够让胎儿顺利通过。若母体骨盆结构异常,如骨盆狭窄或畸形,可能会影响胎儿的娩出。

胎儿状况良好 自然分娩需要胎儿状况良好,没有严重的先天性疾病或宫内窘迫等情况。如果胎儿存在健康问题,如缺氧、感染等,可能会影响自然分娩的安全性。

母体健康状况良好 自然分娩需要母体健康状况良好,没有严重的妊娠并发症或疾病,如妊娠高血压、糖尿病等。如果母体存在健康问题,可能会增加自然分娩的风险。

剖宫产

剖宫产适用于一些特殊情况,如母体骨盆狭窄、胎儿胎位不正、胎盘前置等。

母体骨盆狭窄 如果母体骨盆狭窄,可能导致胎儿无法顺利通过阴道。此时,剖宫产是更好的选择。

胎儿胎位不正 如果胎儿胎位不正,如横位、臀位等,自然分娩可能会增加难产的风险。此时,剖宫产可以降低风险。

胎盘前置 前置胎盘是指胎盘位置偏低,接近宫颈内口甚至覆盖宫颈内口,有时经阴道分娩会增加产时、产后出血的风险,增加胎儿窘迫的发生。此时,剖宫产可以更好地保障母婴安全。

其他并发症 如果母体存在妊娠并发症或疾病,如妊娠高血压、糖尿病等,或者胎儿存在宫内窘迫等情况,进行剖宫产可以降低母婴风险。

需要注意的是,剖宫产是一种手术,需要麻醉和手术操作,存在一定的风险和并发症。在选择是否进行剖宫产时,医生会根据患者的具体情况进行评估和决策,确保母婴安全。

综上所述,自然分娩和剖宫产是两种不同的分娩方式,适用于不同的情况。在选择分娩方式时,医生和产妇需要根据具体情况进行评估和决策,以确保母婴的安全和健康。无论选择何种分娩方式,产妇都应保持积极的心态和良好的生活习惯,为分娩做好准备。同时,产妇也需要了解分娩相关知识,遵循医生的建议和指导,确保母婴安全。

(作者供职于山东省招远市人民医院)

自体动静脉内瘘的术后护理要点

□马媛媛

透析治疗是慢性肾脏病患者维持生命的重要手段,而自体动静脉内瘘则是透析过程中的关键血管通路。内瘘术后的护理对于保护这一生命线的畅通具有重要意义。本文将为大家详细介绍自体动静脉内瘘术后护理的要点,帮助慢性肾脏病患者更好地管理自己的健康。

内瘘术后保护的要点

自体动静脉内瘘的建立为透析治疗提供了长期、稳定的血管通路。然而,术后的护理不当可能导致内瘘功能受损,甚至失败,从而严重影响透析效果及患者的生活质量。因此,了解并遵循术后护理要点对于保护内瘘至关重要。

术后日常护理指南

保持清洁 定期清洁术区,保持术区皮肤清洁,避免污染和感染。

避免压迫 不要长时间压迫术侧肢体,以防内瘘狭窄或闭塞。

穿着建议 选择宽松、柔软的衣服,避免紧身或粗糙的衣物对术区的摩擦。

预防出血与感染

观察出血 密切观察术区有无出血或渗血现象,如有异常及时就医。

预防感染 遵医嘱使用抗生素,保持术区干燥,避免沾水,减少感染风险。

肢体活动与内瘘保护

适当活动 进行适量的肢体活动,如握拳、抬臂等,有助于促进血液循环,防止血栓形成。

避免剧烈运动 避免术侧肢体进行剧烈运动或提重物,以免对内瘘造成损伤。

定期检查与监测

定期随访 按照医生建议的时间进行定期随访,检查内瘘功能及术区情况。

自我监测 注意观察术侧肢体的颜色、温度、感觉等变化,如有异常及时就医。

内瘘异常应对措施

出血 如发生轻度出血,可用无菌纱布压迫止血;如出血不止或伴有疼痛、肿胀等症状,请及时就医。

感染 如术区出现红肿、疼痛、发热等感染症状,请立即就医并按医嘱使用抗生素。

内瘘狭窄或闭塞 如感觉术侧肢体血流减少或消失,可能是内瘘狭窄或闭塞的迹象,请立即就医进行检查和治疗。

饮食与药物管理

饮食建议 保持低盐、低脂、优质蛋白质饮食,适量摄入水分,避免高钾、高磷食物。

药物使用 按照医生开具的药物处方按时服药,不可随意更改剂量或停药。如有不适或疑虑,请及时咨询医生。

心理调适与支持

保持积极心态 透析治疗虽然需要长期坚持,但是通过合理的护理和管理,可以有效延长内瘘的使用寿命和提高生活质量。同时,保持积极乐观的心态。

寻求支持 与家人、朋友分享自己的感受和困惑,寻求他们的支持和理解。如有需要,可以寻求专业心理咨询师的帮助。

总之,自体动静脉内瘘的术后护理对于透析患者的健康至关重要。通过遵循上述护理要点和建议,患者可以有效地保护内瘘功能、减少并发症的发生、提高透析效果和生活质量。

(作者供职于山东省济南市章丘区中医医院血液透析室)

胃炎的防治指南

□苏秀芬

胃炎是一种常见的胃部疾病,主要是指胃黏膜发生炎症的情况。它常常给患者带来胃痛、消化不良等不适,严重时还可能引发溃疡、出血等并发症。为了预防和治疗胃炎,我们需要了解其病因、症状以及相应的治疗和预防方法。本文将为您介绍胃炎的防治指南,帮助大家更好地了解和对胃胃炎。

胃炎的病因和症状

胃炎的病因多种多样,主要包括不良的饮食习惯、长期的精神紧张、药物刺激以及幽门螺杆菌感染等。症状的轻重和持续时间因个体差异而异,如出现上述症状,建议及时就医检查,以便得到准确的诊断和治疗。

胃炎的预防方法

饮食卫生 要注意食物的清洁和卫生,避免食用不新鲜、变质的食物,尽量选择煮熟的食物。

合理用药 在使用非甾体抗炎药时,要按照医生的建议和用药说明进行使用,避免滥用和长期使用。

养成健康的生活习惯 合理安排工作和休息时间,避免长时间空腹或暴饮暴食。适量运动,保持良好的心态和情绪。

胃炎的治疗方法

药物治疗 质子泵抑制剂:如奥美拉唑等,通过抑制胃壁细胞的质子泵来减少胃酸分泌,是治疗胃炎的常用药物。H2受体阻滞剂:如雷尼替丁、法莫替丁等,通过阻断胃壁细胞上的H2受体来减少胃酸分泌。胃黏膜保护剂:常用的药物有硫糖铝等,

增强胃黏膜屏障功能,减少胃酸、胃蛋白酶等消化液对胃黏膜的刺激。胃肠促动力剂:伴有胃动力障碍的患者,可使用多潘立酮、莫沙必利等药物,促进胃蠕动,帮助消化。抗幽门螺杆菌药物:如果胃炎是由幽门螺杆菌感染引起的,通常需要使用抗生素进行治疗,常用的抗生素包括甲硝唑、阿莫西林、克拉霉素等。

手术治疗 一般来说,大部分的胃炎患者不需要手术治疗,通过药物治疗和生活方式的调整可有效缓解症状。但当胃炎患者病情严重,需要考虑手术治疗,尤其是慢性萎缩性胃炎伴重度异型增生或重度肠化生的患者。

淋巴瘤患者需要了解的化疗问题

□李亮

淋巴瘤,起源于淋巴造血组织,是常见的恶性肿瘤之一,发病率逐年上升。该病以无痛性进行性淋巴结肿大特征,可发生于身体的任何部位,亦可侵犯咽喉部、胃肠道或皮肤的结外部位,临床表现多种多样,常伴有发热、盗汗,以及消瘦等全身症状。该病的诊断以淋巴结或结外受侵犯部位组织活检病理、彩超等,进行诊断和分型诊断。治疗主要是根据淋巴瘤病理诊断、分型诊断、分期以及预后因素、治疗目的等确定治疗原则,包括化疗、放疗、免疫治疗,以及自体造血干细胞移植、靶向治疗等综合治疗方法。

化疗成功并不意味着不会复发转移 淋巴瘤根据其病理诊断可分为霍奇金淋巴瘤、非霍奇金淋巴瘤。霍奇金淋巴瘤在我国发病率较欧美国家为低,其治疗以治愈为目的,而且大部分患者通过联合化疗,可达到临床治愈的目的。而

非霍奇金淋巴瘤因其分型复杂,需要根据具体分型、预后因素等进行综合评估,制定治疗方案。部分患者经过联合化疗,可达到临床治愈的目的;部分患者经联合化疗、免疫靶向治疗,以及自体造血干细胞移植等治疗,亦可达到控制病情、延长生存期的目的。但是,无论是霍奇金淋巴瘤,还是非霍奇金淋巴瘤,在化疗成功后,并不意味着淋巴瘤不会复发转移。因为淋巴瘤细胞在发病初期,可侵犯颅脑、睾丸等部位,在血脑、血睾屏障的保护下,药物无法到达上述部位,无法消灭颅脑、睾丸等部位的淋巴瘤细胞,从而造成今后淋巴瘤复发的根源。

化疗期间怎样预防感染

淋巴瘤是淋巴造血系统的恶性肿瘤,其主要治疗手段为联合化疗治疗,其次还有免疫、靶向、造血干细胞移植等治疗方法。上述治疗期间,无论是化疗药物,还

化疗期间能吃中药提高免疫力吗

目前根据淋巴瘤的研究,国内外的治疗方法还是以联合药物治疗、免疫制剂、靶向药物等治疗为主。而在国内,根据中医辨证施治的理论,在淋巴瘤化疗治疗期间,在正规中医医师的指导下,根据患者的不同体质,可给予中药进行调理,有助于改善体质、增强食欲、提高生活质量、减少胃肠道不良反应、提高机体免疫力,增强机体对肿瘤的抵抗力。

淋巴瘤作为一种源自淋巴造血系统的恶性肿瘤,其治疗方案涵盖了广泛的综合性疗法,包括但不限于联合药物治疗、精确放射治疗、免疫疗法、靶向药物治疗等。现今,随着医学科技的飞速发展和治疗策略的不断革新,部分类型的淋巴瘤已实现了较高的临床治愈率,患者的生活质量和长期生存状况得到了显著改善。

然而,挑战依然存在,一部分

患者在初次治疗时可能会遭遇治疗反应不佳,或者即使在初治获得成功之后仍出现疾病复发的情况。此外,化疗期间引发的并发症,如继发性感染、出血等,也可能对治疗效果产生影响,甚至导致治疗中断或失败。

然而,随着新型药物的持续研发,精准医疗理念的深入实践,以及东西方医学智慧的有机结合,淋巴瘤的治疗方案将进一步精细化 and 个性化。科学家们正致力于发现更有效的药物靶点,开发更安全、耐受性更好的治疗药物,同时加强对传统中医药在支持治疗、调养体质、增强免疫力等方面的应用提升,还能大幅度提升患者的生活质量,延长他们的生存时间。

(作者供职于蚌埠医科大学第二附属医院血液内科)